北欧から
2006年
2月

スキーO武者修行レポート その9

武石雄市
堀江守弘

この冬は地球上の各地から異常寒波や豪雪のニュース。北欧を転戦している堀江と1月と2月に2度も北欧遠征した武石も例外なく異常気象に巻き込まれた。
堀江の日記と武石の修行体験文です。

修行日記

堀江守弘

年末からフィンランドのワールドカップまで、今回のレポートは日記風にお届けします。

12月31日

地元モーラで開催されたクロスカントリーのレースに出場。

10㎞のスケーティングレースで、タイムは28分。上位には及ばないものの、一年前からの成長度合いを確信することができた。夜は友達と街のレストランで食事をする予定だったものの、全てのお店が閉店していたためあえなく断念（さすがはスウェーデン）。かわりに手打ちうどんを作り、みんなにふるまって年越しをした。

1月1～8日

元旦とはいっても日本のようなお正月の雰囲気は全くなく、普通の休日の朝を迎える。この日からスキーO研究会のスウェーデンモーラ合宿が始まる。自分がモーラに来た当初は、まさか本当に海外合宿が実現するとは夢にも思わなかった。参加者の行動力は素晴らしいと思う。

（“編者注“参加者：酒井佳子、高橋美和、堀江守弘、ビヨングスタフソン、渡辺幸、武石雄市）

昨シーズンの雪不足がうそのようにスキーに十分な積雪があった。それどころか、連日-17℃前後の冷え込みで、慣れない私たちには厳しいトレーニング環境となった。

合宿の締めくくりは大会への参加。スウェーデンの選手たちと直に競い合ういい機会であったし、何より実際のレースが一番のトレーニングだと思う。ただし、片道二時間の道のりを二日間日帰りしたのは体のことを考えると厳しかったと言える。

1月10日

フィンランドでのワールドカップへ参加するため、モーラを出発。翌日の出発が早朝のためこの日はスウェーデンチームの監督の家に泊めてもらう。監督はこの日ノルウェーから帰って来たばかりらしいが、仕事が忙しいようで夜中まで家で仕事をしていた。

1月11日

四時半に起床。簡単な朝食をご馳走になりレンタカーで出発。途中で5人の選手を拾い、アーランダ空港へ向かった。目が覚めた時には既に空港の前だった。

時刻は8時。飛行機で向かった先はルーレオというスウェーデン北部の町。そこでまたレンタカーを借り、フィンランドへ向かってひたすら走る。途中でお昼ご飯、トイレ休憩を挟んだ以外は特に停車することはなくただただ走行。国境もなにもなかったかのように通りすぎてしまった。

強豪国スウェーデンの選手といえども、遠征の手段・様子は大して変わりがないと思う。ただ一点だけ違うと感じたことは、全員がチームウェアを着ている点だ。チームウェアといっても、運動するときのそれではなく、チームのロゴやスポンサー名が入った普段着だ。全員が全く同じ服ではなかったが、周りの人が見たときにその集団はナショナルチームとわかる。私たち日本人も見習いたい部分である。

宿泊先のホテルに到着したのは夜の7時頃だったろうか。到着するなり夕食を食べ、その後部屋へと向かった。僕は一番安いランクの部屋を申し込んだため、スウェーデンチームの泊まる本館とは別の建物だった。（編者注＊ホテル：ＶＵＯＫＡＴＴＩ）

三つのベッドがある部屋に自分ひとりだった。広々と使えるうれしさがある反面、寂しくも感じられた。古い建物だったがオートロックのドアだったため、鍵の取り扱いには十分注意した。さもないとシャワーやトイレの後など、無防備な状態で極寒の中を別の建物まで走らなければならなくなる。（編者は3年前にこのホテルで失敗経験している）

僕の泊まった建物には他にエストニアの選手が一人泊まっていた。この日の気温は+2℃。

1月12日

のんびりと朝食をとった後、モデルイベントのテレインでトレーニング。スタート、ゴールは宿泊施設の目の前。いつものことながら、まあまあな手ごたえでトレーニングを終える。

レースの前日、いつも気をつけたことはオーダー用紙の提出だ。今までの遠征では自分で行うことが一度もなかったため、忘れないように気をつけた。オーダー用紙といっても自分以外に日本人はいないので、自分ひとりの名前を書いて提出。実に事務的な作業だった。

1月13日

ワールドカップ第一戦は一斉スタートのミドルディスタンスだった。

スウェーデン国内でのレースに比べれば多少緊張はしたものの、落ち着いてスタートが切れたと思う。スタート直後は選手同士の接触による転倒やポールの破損をさせるため、だいぶ控えめに滑っていた。地図は4枚で最後の4枚目だけ全員同一コースだった。スウェーデンでのレースに比べるとオリエンテーリングは簡単だった。その分走力が問われる。一斉スタートとはいえども、基本的に初めから自分のペースでレースを進めた。4枚目の後半で知り合いの選手に追いついたときは競り合いになった。

最後は自分を含めて三人の集団になったが、ラス前をとった後の滑りで二人を離し逃げ切ることができた。スキーのスピードで勝てたことは自分でも驚きだった。31位

1月14日

第二戦、ミドルディスタンス。
前日と同じミドル種目だったが、距離は半分くらいだ。この日は最初から攻めのレースをしようと考えた。

レースの内容は終始安定したもの。ただ、後半でフィンランドの選手に追いつかれた。いけるとこまで食らいついた。そしてラスポゴールでは、後ろから自分にだけ神風が吹いたらしく抜き返すことができた。29位

1月15、16日

二日間の休養日はのんびりすごした。

16日の夕方は定例のリーダーズミーティングに出席したのだが、そこで予想もしない事実を知った。どうやら翌日の天気予報は気温が-27℃。ルール上の限界気温-20℃をはるかに下回っているではないか。この二日間の間に徐々に気温が下がっているのは知っていたものの、そこまで下がるとは。

どうなるか心配しても仕方がないことはわかっているものの、レースがあるかないかどうにもこうにも気になってよく眠れなかった。

1月17日

案の定気温は-20℃以下。朝の段階では中止の決定はせず、決断は11時半に延ばされた。しかし、天気が変わることはなかった。非常に穏やかな晴れの天候だったが、時間がたつにつれて気温は下がる一方。様々な議論が交わされたが結局スプリントは中止になった。

仕方なく、全長1.2㎞のスキートンネル内でトレーニングを行った。

1月18日

今回のワールドカップは二つの地域で連続して開催が予定されており、この日は移動日であった。

バスに揺られること二時間。午前中いっぱいかけて南下してきた。バスの中から見る光景はとても-20℃以下とは思えなかった。

前日のスプリントが中止になったこともあり、夕方臨時のリーダーズミーティングが開催された。そこには更なる驚きが待っていた。なんと今後とも気温は下がる一方で大会期間中にレースが開催される見通しが全くないということ。つまり残りの２レースをこの時点で中止とすることが告げられた。まさか。

5レース中3レースが寒さのため中止。そんな結末でワールドカップフィンランドステージは幕を閉じた。

帰りの飛行機が変更できない大多数の選手はそのままフィンランドに残り、スキートンネルの中でトレーニングに明け暮れたと思われる。自分はというと、スウェーデンチームに同行していたおかげで、翌１９日の飛行機が取れ、予定より3日早くスウェーデンに帰ることができた。それにしても、19日の朝、ホテルの周辺の気温は-36℃。移動中の車内では-40℃を記録した。さすがのスウェーデン選手たちも-40℃の表示には歓声をあげ、携帯で写真を撮っていた。

（堀江守弘）

WC転戦中の堀江守弘（ラトビア会場）

スキーOの海外初合宿

武石雄市

スキーO研究会2005年夏のローラースキー合宿で、誰言うとなく「堀江君がモーラ（スウェーデン）留学中に合宿したいね」と言った。

そうだ！年末年始なら社会人も都合が付くかもしれない。

堀江君が留学している学校は、クリスマスから年末年始は学生が帰省して寄宿舎に宿泊が可能。渡りに船だ！早速、シーズンのスキーO行事に挿入して募集開始。ダイレクトメールやインターネットで広報した。

フットOは今では当たり前のようにしている海外合宿もスキーOでは初めてのことである。費用が心配だがWOC2009のこともあり、一人でもいいから学生の参加を待ち望んだが、結局女子のＮＴから酒井佳子と高橋美和、男子はマスターズの筆者と孫の渡辺幸、現地滞在の堀江守弘、そしてノルウェーから前コーチのビヨングスタフソンが駆けつけて6名で行った。

日本からの遠征組は4名だが、航空料金が年末と年始では雲泥の差がある。それでも酒井さんは大晦日に飛んで行き、筆者以下3人が正月2日に格安航空券で飛んだ。

オーロラ見物客で満席の航空機は手荷物の重量に殊のほか厳しく、3kg超過だから2万9千円支払いなさいという。結局オーバー分を機内持ち込みにしてようやくクリヤーした。

コペンハーゲン乗継ではここ数年トラブルの連続、今回も手荷物が二日間4回に分割して到着のアクシデント、アーランダ空港でレンタカーを予約していたので荷物到着まで待つことができたが、電車移動だったら対応にあせったことだろう。

日本人で国際免許所持者が筆者だけ。走行距離はモーラ往復と合宿中の使用で総距離が1200㎞を超えたが不安な雪道もそれほど運転に疲労は感じなかった。

3日モーラ到着。昨年は雪が少なかったそうだが今年はたっぷりあった。

到着して一息するまもなく暗くなった近くのクロカンコースに向かった。

クラブハウスで靴を履き替え外に出る。オーッ寒い！！気温はなんと-16℃。鼻毛が凍り深呼吸もきつい。

1月はじめの太陽は低く、日照時間は数時間、テレインは当然真っ暗だ。練習コースはネットになって十分な距離も取れ、北欧各国では当然のように照

明設備があり、選手の練習や運動不足の解消に市民が三々五々集まってはクラブハウスのサウナで暖をとったりお茶を飲んでは家路に付いたりしている。
照明がピステトラックを等間隔で明るくしているので、初めての者でもスキースタジアムの方向を見失わないように見当をつけコースから外れない限り迷子の心配ない筈だった。

ところが、筆者と孫の幸はいきなり迷子になってしまった。
この日(夜)は寒くてウォームアップもそこそこに終了時間を決めて各人思い思いのコースに散っていった。
筆者と幸もコースを掌握するため堀江君からトラックマップをもらってホルダーに納め気軽な気分でコースに出た。

左から高橋美和、渡辺幸、武石雄市、酒井佳子、ビヨングスタフソン、後ろの車が1200km走ったレンタカー

－16℃でも立ち止まるとそれほどの寒さは感じないが、スキーで滑ると速度が出るほど顔や手が痛いように寒さを感じる。寒いので現在地の確認もあいまいのまま、適当に左－左と大きなループを描いてくるつもりが、何処かの分岐からロスしたまま数ｋｍも滑りまくっていた。かなりの時間がたってビヨンに遭い戻る方向を聞いてひたすら走る。
不審を抱きながら長い斜面をくだったら突然、車道が現れた。現在地不明。
幸と二人地図を眺めながら途方にくれていると、神の助けか少し前に追い越した若い男女の二人連れが来た。
片言の英単語で現在地とスキースタジアムに行く道を尋ねたら、完全にマップの外に出ていてスタジアムまでは7.5㎞戻ることになった。
寒さで会話も滞り、ようやくクラブハウスに付いたときは約束に時間ぎりぎりだった。
翌々日の自由練習で美和さんも同じようにロストポジションをしていた。わざわざモービルでトラックを設置しなくてもスキーOができる環境がうらやましい。

スケーティング練習法

翌日から、テレインに着いて最初に、堀江君からスケーティングの基礎的練習方法を数種教わり、その後コースに出て応用的な練習をした。
美和さんや幸は皆がコースに出ても自分のものになるまで熱心に演練していた。美和さんは WOC2007 に照準を合わせている。
小六の幸は将来のことは口に出さないが、堀江君からの教わった技術を心身とも柔軟にそれを受け入れ、繰り返し練習していた。彼にとってこのモーラ合宿はスキーOを続けていく限り、原点的な意味合いを持つことになるであろう。

モーラで黙々と練習する渡辺幸

モーラを拠点に全てのWCにエントリーして転戦中の堀江君が 6 月には帰国する。ワールドランキングは 20 位代に位置していると予想します。
国内組は機を失せずあらゆる機会を捉えて、彼からその技術の伝授を望むものです。

厳寒対策

クロカンスキー大会とスキーオリエンテーリング大会は身体と生命の安全上、-20℃以下ではレースを行わない。
レースは気温が-20℃以上になる時刻まで延期したり中止することは珍しいことではない。現実に今年のフィンランド・ボカッティでのワールドカップはレースを一部中止、その後の大会も-30℃以下の寒波が予報され3月に延期されている。
日本では厳寒期の北海道以外予想ができないことである。しかし、アスリートは寒いからといってトレーニングを休むわけにはいかない。短時間でもトレーニングをしたい、が、顔や手の凍傷を防止し、深呼吸しても肺等呼吸器官を保護する機材はあるのだろうか。
流石はスポーツとレクリエーションの天才国。モーラのインタースポーツ店で呼気保護のためのマスクが販売されていた。モーラに到着した寒い夜に堀江君とビヨンが変なマスクをしていると思っていたがそれが呼気保護のためのマスクだったのだ。構造は簡単だが量販ができないためか高価（360SK）なのでモーラではこの期間だけ我慢すればよいと思って買わなかった。
ところが 2 月のラトビア・マスターズ世界選手権でも寒波が予想され購入する羽目になった。予報どおり Madona（ラトビア）の2月4日は-26℃になり、スタート前のウォーミングアップで使用している選手を何人か目にしたが、大里さんと私は初めての使用をいきなり本番のレースに使用することが不安でとうとうマスクは使わなかった。
周りの選手を注意してみると顔を布で頬かむりして保護したり、エミットカードのストラップを指ではなく、手の甲に付けたり凍傷防止に様々な工夫・対策が見られた。
余談だが、マスターズ世界選手権第 2 レースの 4 日、筆者は左手の中指が凍傷になり 10 日後の現在も神経組織が回復していない。マドナのホテルで同室だったロシア人二人はウラル山脈の近くに住んでいるようで凍傷になった筆者の中指を口にくわえるゼスチャーを示した。
マスターズ世界選手権は来年 Asarna（スウェーデン）なので厳寒対策は怠らないよう準備しなければならない。

マドナでホテル同室のロシア選手

（武石雄市）